

<<再苦也要笑一笑>>

图书基本信息

书名：<<再苦也要笑一笑>>

13位ISBN编号：9787801009326

10位ISBN编号：7801009320

出版时间：2003-1-1

出版时间：中华工商联合出版社

作者：赵宇辰

页数：238

字数：125

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<再苦也要笑一笑>>

内容概要

本书分为四章，主要内容包括了第一章没有人比你更值得爱、认识自己、爱自己就能爱别人、表现真实的自己、喜欢自己、悦纳自己、重视自己、和自己赛跑、你的气质表现你的形象、你具备了“什么”和具备了“多少”、培养强烈的爱好、热爱未知的事物、用行动改变自己；第二章别在人生旅途上携带过多行李、没有完美的人生、你的思想塑造你的生活、相信便能产生力量、感觉到快乐的样子就会快乐、别人的态度仅供参考、越要追求完美就越不快乐、别掉进对与错的陷阱、不必寻求不存在的公平、不要和别人比较、跳出内疚的死胡同、担忧无用也无益、远离不良情绪的感染、选择最大的苦恼去苦海、快乐是对自我的一种体认、遏制愤怒的火山、宽怒，心灵创伤才会痊愈、从别人对你的批评中寻找快乐；第三章创造一个轻松的环境；第四章寻找快乐，享受快乐。

<<再苦也要笑一笑>>

作者简介

赵宇辰，台中女中、台湾地区“国立政治大学”企管系毕业，曾任出版社主编，作品以散文为主，常发表于各报副刊上，对于人生规划、自我成长及人际沟通等范畴亦有精辟且独到的见解，著作有：《人生处方笺》、《人生不只向左转向右转》。

<<再苦也要笑一笑>>

书籍目录

第一章没有人比你更值得爱
认识自己
爱自己就能爱别人
表现真实的自己
喜欢自己
悦纳自己
重视自己
和自己赛跑
你的气质表现你的形象
你具备了“什么”和具备了“多少”
培养强烈的爱好
热爱未知的事物
用行动改变自己
第二章别在人生旅途上携带过多行李
没有完美的人生
你的思想塑造你的生活
相信便能产生力量
感觉到快乐的样子就会快乐
别人的态度仅供参考
越要追求完美就越不快乐
别掉进对与错的陷阱
不必寻求不存在的公平
不要和别人比较
跳出内疚的死胡同
担忧无用也无益
远离不良情绪的感染
选择最大的苦恼去苦海
快乐是对自我的一种体认
遏制愤怒的火山
宽怒，心灵创伤才会痊愈
从别人对你的批评中寻找快乐
困难激发斗志
怎样面对不幸的降临
简单易行的“精神旅行”运动
为今天而努力
第三章创造一个轻松的环境
第四章寻找快乐，享受快乐

<<再苦也要笑一笑>>

章节摘录

当我们知道有这么多惨状仍在世界上很多地方被视为理所当然，被人们默默地接受时，我们却因为在某个高雅的餐厅没占到好座位而大发雷霆；因为自己的体重没有减轻而深感挫折；为了每个月的账单抱怨不已；因为上班骑车时不小心和别人相互碰了一下而大吵不已，甚至大打出手……这就是我们的烦恼，我们的问题吗？

长期不断地专注于痛苦，是一件既不健康又不正常的事。

所以，如果我们的手扭伤了还得上球场打球；如果我们感冒躺在床上还得担心办公室积压的公事，我们当然会心烦，这一点绝对可以理解。

但如果我们将事情的观点只限于这类芝麻小事，那么即使

<<再苦也要笑一笑>>

媒体关注与评论

序 让自己每天都过得很快乐 只要我们稍加留心，你就会发现，如今在大街上行走的人大都是脚步疾疾，来去匆匆，往日那种吹着口哨，东逛西看、逍遥自在的人现在已经很难得见到了。

你可能曾对柴、米、油、盐、酱、醋、茶等日常开支感到头疼，但是，请记住，我们生活的这个世界每天平均有一万人死于饥饿，此外，还有好几百万人苦于营养不良所引起的各种疾病。对于这些人而言，他们所期盼的只是一日三餐能有温饱，不至食不果腹。

我们知道有这么多惨状仍在世界上很多地方被视为理所当然，被人们默默地接受的日寸候，我们却因为

<<再苦也要笑一笑>>

编辑推荐

没有人比你更值得爱 爱你自己，觉得自己是重要、有价值而且是出色的。

别在人生旅途上携带过多的行李 人生中最大的悲剧，就是有不少人喜欢给自己的人生旅程加上许多沉重的行李，因而造成无谓的痛苦。

创造一个轻松的环境 当你感到愤怒、焦虑，想插嘴辩驳的时候，不妨先喝一口茶或双手抱胸，然后面带微笑。

你会发现，这些简单的动作能帮助你拿定大局。

寻找快乐，享受快乐，快乐是一种选择，我们一再地选择快乐，快乐就会逐渐成为我们心灵的一部分。

<<再苦也要笑一笑>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>